



Kalyāna-mitta Abend

Neu ab 21.3.2023 am Dienstagabend



Vom Buddha wird betont, wie wichtig eine Gemeinschaft, eine spirituelle Freundin, ein spiritueller Freund (Kalyāna-mitta) ist. So sagt er zu Ananda, der findet, dass edle Freundschaft die Hälfte des spirituellen Lebens ausmache: „Sage das nicht, Ananda, sage das nicht: ist es ja doch das ganze spirituelle Leben, nämlich Freundschaft mit Guten, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten.“

Der Kalyāna-mitta Abend ist ein wöchentlich stattfindender offener Meditationsabend im Buddha-Haus München, der ab 21. März 2023 dienstags neu beginnt. Die Idee zu diesem Angebot entstand aus dem Wunsch, als Gruppe von Kalyāna-mittas einen Abend gemeinsam zu gestalten und abwechselnd zu leiten.

Es ist ein Abend **füreinander und miteinander**: Wir kultivieren unter „spirituellen Freunden“ die Praxis der Meditation und den Austausch – zur gegenseitigen Ermutigung und Inspiration. So ist hier jede*r willkommen, der daran Interesse hat in seinem Lebensalltag Qualitäten wie Klarheit, Mitgefühl und Gelassenheit in sich zu fördern.

Das Wort „**Kalyāna**“ kann auf Deutsch übersetzt werden mit: liebenswert, schön, erhebend, inspirierend, ethisch.

Ein **Kalyāna-mitta** ist also jemand,

der sich bemüht,
der sich kümmert,
der freigebig ist,
der auf das Schöne und Gute achtet, und der sich z.B. fragt:
Was ist heilsam, was nicht? –
und dafür nach Antworten in der buddhistischen Lehre sucht.

Fragen zur Reflexion dienen der Wochenbegleitung im Alltag und können in der darauffolgenden Woche in den Austausch einfließen.

An jedem 3. Dienstag beschäftigen wir uns mit **Texten zu Buddhas Lehre**.

Die Gruppenabende werden begleitet von:

Bettina Schaschke, Romy Schlichting, Alexander Weicker und anderen

Ablauf des Abends:

Teil 1 Hybrid (19:00 – 20:00 Uhr): Begrüßung – achtsame Körperübungen – Hineinführung in die Meditation – Stille – Pause;

Teil 2 vor Ort/live (20:10 – 21:00 Uhr): Austausch / Texte – Liebende Güte- oder Brahmavihāra-Meditation

Teilnahme: Schnuppern ist jederzeit möglich, einfach kommen

Kosten: Auf Spendenbasis (im Rahmen Deiner Möglichkeiten). Deine Spende für das Buddha-Haus München ist freiwillig. „Dana“ (Gebefreude) ist im Buddhismus Teil der spirituellen Praxis.

